Auto-bilan 100m continu

Savoir nager • Lycée Terminale • CA2

Objectif

Nager 100 m en continu et s'auto-analyser

But

Atteindre l'objectif temps annonce a ±3 s

Thème

S'autoevaluer dans ses capacites a se deplacer et s'organiser en milieu aquatique

Organisation et rôles

Binome: 1 nageur, 1 chronometreur/observateur; inversion apres chaque 100 m — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Hydratation, respect lignes d'eau, repos 2 min entre series

Consigne

Bassin 25×12,5 m. Seul, annoncer un temps-cible pour 100 m crawl. Realiser 4×25 m en continu. Score +1 si ecart ≤ 3 s, 0 sinon.

Critères de réalisation

- Depart controle
- Regulation de l'allure
- Virages sans pause
- Arrivee mains au mur

Critère de réussite

Ecart temps realise-temps annonce ≤ 3 s

Matériel

2 chronometres, 6 plots de couloir, ardoise temps

Variables de différenciation

- Distance 100–200 m
- Repos 90–180 s
- Annonce temps avant depart